

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»

О.А. Донцова



«12» 08

2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «АТЛАНТА»

В. В. Доценко



2024г.

№	Наименование блюда	Питательные вещества				Энергетическая ценность (ккал)								
		Б	Ж	У	Всего	Б1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe	
101	Суп с курицей и картофелем	210	10,0	20,26	44,32	312	3,14	15,4	14,8	0	146,77	20,13	44,33	2,34
102	Пюре из картофеля	91	0,7	2,05	11,31	135	0,94	3,1	17,3	0	137,2	1,11	12,45	0,3
103	Пюре из картофеля	102	0,4	0,4	0,5	44,7	20,05	10	2	0,2	16	1,02	9,7	2,3
104	Салат с капустой	200	2,08	1,54	17,28	118,6	0,075	2	24,1	0	152,7	124,6	21,3	0,4
Итого			13,16	22,26	85,21	610	4,21	11	57,2	0,2	472,17	136,9	87,78	5,47

Циклическое меню для двухразового питания (завтрак, обед)  
 учащихся льготных категорий (сироты, опекаемые) 5-11 классов  
 МБОУ «СШ № 16 им. С. Иванова»

№	Наименование блюда	Количество	Питательные вещества				Энергетическая ценность (ккал)							
			Б	Ж	У	Всего	Б1	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
101	Суп с курицей и картофелем	100	1,31	6,04	8,32	34,12	3,02	34,4	-	2,31	43	20,12	16	0,3
102	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	2,87	15,7	100,15	0,19	0,76	-	0,33	31,3	203,3	15,72	0,55
103	Творожная запеканка с сахаром	100	3,36	8,01	2,18	152,5	0,07	1,43	14,3	0	68,81	120,37	20,35	0,41
104	Пюре из картофеля	200	1,41	0,86	35,41	205,4	0,027	0	0	1,0	1,51	7,11	20	0,4
105	Пюре из картофеля	200	0,24	0,12	33,78	112,08	0	80	0	0,18	8,2	0,42	0,84	0,32
106	Хлеб пшеничный	80	2,37	0,3	14,40	78,14	0,03	0	0	0,30	6,0	36,1	0,9	0,11
107	Хлеб ржаной	80	1,63	0,33	14,82	68,37	0,033	0	0	0,27	6,9	31,5	7,5	0,08
108	Пюре из картофеля	100	0,22	0,48	20,18	30	0,08	0,04	14	-	60,1	10,2	21,4	0,8
Итого			13,49	20,72	156,96	1000,34	4,202	106,52	32,5	3,41	219,42	507,82	116,06	4,73

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312	0,14	0,96	54,8	0	146,77	221,3	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,035	10	-	0,2	16	11,0	9	2,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	2	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,39</b>	<b>22,86</b>	<b>86,53</b>	630	0,271	13	130,7	0,2	472,17	456,9	87,08	5,47

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,3	15,75	0,55
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	0,027	0	0	0	5,51	74,11	24	0,49
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,49</b>	<b>28,75</b>	<b>156,08</b>	<b>1038,34</b>	<b>0,302</b>	<b>106,82</b>	<b>52,5</b>	<b>3,48</b>	<b>219,62</b>	<b>582,62</b>	<b>116,06</b>	<b>4,63</b>

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущённым	210	27,18	21,27	69,63	579,0	0,15	0,93	125,1	0	381,03	421,71	56,67	1,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,35</b>	<b>25,16</b>	<b>119,06</b>	<b>828,00</b>	<b>0,22</b>	<b>1,31</b>	<b>137,18</b>	<b>0</b>	<b>407,9</b>	<b>467,02</b>	<b>73,99</b>	<b>3,32</b>

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
288	Птица отварная с маслом	110	3,48	25,82	0,48	328,0	0,04	2,36	98,2	-	56	167	20,28	1,9
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,31</b>	<b>44,81</b>	<b>106,84</b>	<b>1007,95</b>	<b>0,391</b>	<b>28,6</b>	<b>134,2</b>	<b>6,33</b>	<b>396,37</b>	<b>677,9</b>	<b>167,04</b>	<b>8,91</b>

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Котлета с соусом сметанным с томатом № 331	100	10,07	11,5	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	0	7,75	115,24	22,8	1,82
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183,0	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4	0,37
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	0	0	8,63	12,0	7,0	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
352	Кисель из яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,56</b>	<b>18,77</b>	<b>98,9</b>	<b>636,37</b>	<b>0,32</b>	<b>105,93</b>	<b>12,63</b>	<b>0,85</b>	<b>67,47</b>	<b>193,4</b>	<b>62,06</b>	<b>5,3</b>

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	250	2,2	5,2	15,6	117,9	0,15	14,3	-	2,43	16,55	34,95	28	1,03
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,2	0,11	0	0	0	20,87	134,6	28,8	2,27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,21</b>	<b>44,53</b>	<b>145,93</b>	<b>1118,13</b>	<b>0,487</b>	<b>43,79</b>	<b>44,88</b>	<b>5,48</b>	<b>167,31</b>	<b>483,43</b>	<b>138,57</b>	<b>11,61</b>

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,41	5,56	35,43	205,4	0,027	0	0	0	5,51	74,11	24	0,49
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,47</b>	<b>23,86</b>	<b>115,25</b>	<b>795,96</b>	<b>0,239</b>	<b>30,18</b>	<b>30,58</b>	<b>2,7</b>	<b>148,99</b>	<b>307,41</b>	<b>96,17</b>	<b>6,1</b>

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,2	103,9	0,02	6,4	0	0	29,3	31,8	16,8	1,5
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
303	Каша вязкая пшенная	200	5,57	6,67	31,92	210,0	0,15	0	0	0	14,62	113,96	39,86	1,31
255	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,42	5782	0	33,24	239,32	17,47	5
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>38,75</b>	<b>35,51</b>	<b>156,37</b>	<b>1117,24</b>	<b>0,675</b>	<b>21,41</b>	<b>5816</b>	<b>3,11</b>	<b>215,72</b>	<b>694,42</b>	<b>168,84</b>	<b>12,49</b>

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Биточки с соусом сметанным № 330	100	9,36	11,49	10,3	183,75	0,037	0,012	12,63	0	16,75	112,74	21,1	1,75
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,2	0,11	0	0	0	20,87	134,6	28,8	2,27
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	-	2,31	43	28,32	16	0,52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,01</b>	<b>28,42</b>	<b>83,42</b>	<b>687,41</b>	<b>0,263</b>	<b>34,952</b>	<b>48,63</b>	<b>2,9</b>	<b>326,72</b>	<b>478,36</b>	<b>110</b>	<b>7,25</b>

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,3	72,9	0,05	6,9	0	0	28,33	41,6	18,4	1,31
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	103,75	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	5,82	0	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183,0	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4	0,37
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
410	Ватрушка из дрожжевого теста с фаршем творожным	75	9,22	5,48	29,18	202,0	0,08	0,04	34,0	-	50,8	90,2	21,6	0,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,82</b>	<b>26,60</b>	<b>144,35</b>	<b>950,84</b>	<b>0,50</b>	<b>114,65</b>	<b>39,82</b>	<b>3,32</b>	<b>194,64</b>	<b>433,98</b>	<b>145,49</b>	<b>6,15</b>

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

## Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,0	0,18	0,96	54,8	0,86	149,62	234,98	70,82	1,73
3	Бутерброд с сыром	50	6,27	7,86	14,83	155,0	0,04	0,11	51,5	0	157,2	111	12,45	0,45
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,58</b>	<b>24,05</b>	<b>91,46</b>	<b>657,6</b>	<b>0,28</b>	<b>12,54</b>	<b>106,3</b>	<b>1,06</b>	<b>481,49</b>	<b>488,98</b>	<b>121,6</b>	<b>6,78</b>

## Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,4	0	2,31	43	28,32	16	0,52
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	250	2,7	2,78	14,58	90,68	0,06	10	-	-	49,25	222,5	26,5	0,78
239	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом № 331	100	8,26	8,05	2,18	152,5	0,07	1,43	18,5	0	63,81	122,37	20,35	0,63
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183,0	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4	0,37
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,76</b>	<b>27,93</b>	<b>152,03</b>	<b>993,49</b>	<b>0,485</b>	<b>129,86</b>	<b>30,58</b>	<b>3,23</b>	<b>213,82</b>	<b>502,66</b>	<b>109,53</b>	<b>5,17</b>

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

## Завтрак

			Пищевые вещества	Энергетиче	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--	--	--	------------------	------------	---------------	---------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48
255	Печень по строгановски говяжья с соусом сметанным с луком № 332	100	13,26	11,23	3,52	185,0	0,2	8,42	5782,0	0	33,24	239,32	17,47	5,0
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	5,0	0,01	1,75	0	0	11,5	12,0	7,0	0,3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
386	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,8	0,036	0,54	36,0	0	223,2	165,6	25,2	0,18
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>29,01</b>	<b>22,48</b>	<b>71,48</b>	<b>620,94</b>	<b>0,386</b>	<b>20,71</b>	<b>5818</b>	<b>0,59</b>	<b>297,32</b>	<b>485,62</b>	<b>96,73</b>	<b>9,49</b>

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	5,1	0	3,04	37,64	56,5	39,5	1,06
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	96,4	0,05	10,3	-	2,4	34,45	53,03	26,2	1,18
294	Котлеты из курицы с соусом сметанным № 330	100	10,43	12,32	12,51	195,0	0,075	0,57	46,38	0,375	46,68	58,53	15,1	1,15
303	Каша гречневая вязкая	200	6,11	6,68	27,36	194	0,16	0	0	0	11,27	145,12	96,04	3,23
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,01	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>25</b>	<b>29,75</b>	<b>126,12</b>	<b>862,32</b>	<b>0,42</b>	<b>16,69</b>	<b>46,38</b>	<b>6,475</b>	<b>176,32</b>	<b>394,52</b>	<b>211,7</b>	<b>8,57</b>

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290	Птица тушеная в соусе сметанном № 330	100	13,28	10,84	2,9	162,0	0,04	0,35	30,1	0	29,52	76,93	14,06	0,61
303	Каша вязкая пшениная	200	5,57	6,67	31,92	210,0	0,15	0	0	0	14,62	113,96	39,86	1,31
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	9,12	12,78	141,18	0,03	36,6	0	3,47	64,5	42,48	24	0,78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,62</b>	<b>27,33</b>	<b>92,09</b>	<b>712,52</b>	<b>0,302</b>	<b>50,95</b>	<b>30,1</b>	<b>4,06</b>	<b>145,54</b>	<b>284,47</b>	<b>106,82</b>	<b>8,03</b>

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,09	6,08	11,21	103,9	0,02	6,44	-	-	29,67	31,81	16,83	1,48
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,6	-	2,43	43,25	188,3	27,5	0,83
250	Бефстроганов	100	15,2	23,1	5,12	290,0	0,05	0,74	32,8	0,08	43,32	171,15	22,45	2,4
303	Каша вязкая пшеничная	200	5,33	5,65	32,75	203,2	0,11	0	0	0	20,87	134,6	28,8	2,27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,51</b>	<b>38,35</b>	<b>127,32</b>	<b>970,24</b>	<b>0,365</b>	<b>28,68</b>	<b>32,8</b>	<b>3,37</b>	<b>181,09</b>	<b>599,16</b>	<b>127,12</b>	<b>11,39</b>

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Завтрак

		Пищевые вещества	Энергетиче	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--	--	------------------	------------	---------------	---------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
222	Пудинг из творога с молоком сгущённым	210	27,18	21,27	69,63	579,0	0,15	0,93	125,1	0	381,03	421,71	56,67	1,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60,0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,65</b>	<b>21,69</b>	<b>94,43</b>	<b>683,4</b>	<b>0,18</b>	<b>10,96</b>	<b>125,1</b>	<b>0,2</b>	<b>408,13</b>	<b>435,51</b>	<b>67,07</b>	<b>4,19</b>

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
102	Суп картофельный с горохом	250	4,9	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	41,48	137,8	38,25	1,83
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном № 330	105	21,32	9,93	0,87	178,13	0,08	1,0	20,0	1,2	14,74	219,3	26,9	4,45
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6	35,26	224,6	0,08	0	0	0	6,48	31,6	28,16	1,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
389	Сок	200	1,0	0	20,2	84,8	0,022	4	0	0	14	14	10	2,8
406	Пирожки сдобные печеные из дрожжевого теста с фаршем яблочным	75	4,1	3,87	34,43	189,0	0,07	0,35	12,08	0	15,77	42,51	15,92	1,33
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,06</b>	<b>31,84</b>	<b>147,82</b>	<b>1054,19</b>	<b>0,487</b>	<b>35,61</b>	<b>32,08</b>	<b>6,62</b>	<b>149,27</b>	<b>531,43</b>	<b>152,63</b>	<b>13,67</b>

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 12- 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------------------	--------------	------------------	-------------------------	---------------	---------------------------

			Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Котлета с соусом сметанным с томатом № 331	100	10,07	11,5	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63	0	7,75	115,24	22,8	1,82
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	183,0	0,2	13,68	0	0,08	19,99	22,64	12,4	0,37
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	0	2,31	43	28,32	16	0,52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,01</b>	<b>24,44</b>	<b>88,89</b>	<b>650,61</b>	<b>0,31</b>	<b>39,51</b>	<b>12,63</b>	<b>2,78</b>	<b>91,82</b>	<b>196,7</b>	<b>66,24</b>	<b>3,99</b>

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65	0	0	35,47	40,63	20,69	1,33
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	2,38	33,98	47,43	22,2	0,83
227	Рыба припущенная с соусом сметанным № 330	100	11,18	2,48	2,62	77,5	0,07	0,54	18,33	0	18,4	128,95	18,4	0,63
303	Каша вязкая рисовая	200	3,79	6,18	39,37	228,2	0,03	0	0	0	6,12	82,34	26,7	0,54
352	Кисель из свежих яблок	200	0,24	0,12	35,76	145,08	0	80	0	0,18	8,2	6,42	0,96	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	0,035	0	0	0,27	6,9	31,8	7,5	0,93
338	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10,0	0	0,2	16	11	9	2,2
209	Яйцо вареное	1шт	5,08	4,6	0,28	63,0	0,03	0	100	0	22	76,8	4,8	1
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,95</b>	<b>25,4</b>	<b>133,53</b>	<b>874,57</b>	<b>0,325</b>	<b>115,67</b>	<b>118,33</b>	<b>3,42</b>	<b>153,97</b>	<b>451,47</b>	<b>120,15</b>	<b>8,07</b>

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА »

В. В. Доценко